

Kursangebot zur Stärkung der psychischen
Gesundheit – Herbstsemester 2023

Recovery College St.Gallen



Herzlich willkommen im Recovery College St.Gallen

Recovery College St.Gallen

Das Recovery College St.Gallen ist ein neues Bildungsangebot im Südteil des Kantons St.Gallen. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen und selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Recovery bedeutet Gesundung und meint eine persönliche, individuelle Entwicklung. Diese Entwicklung zielt einerseits darauf, mit den Folgen einer psychischen Krise oder Erkrankung umgehen zu lernen, andererseits auch, die eigenen Gesundheits- und Lebenskompetenzen zu fördern. Unsere Kurse bieten Raum und die nötige Unterstützung für einen unkomplizierten Austausch und für den eigenen Lern- und Entwicklungsprozess.

Inhalt

Informationen zum Recovery College St.Gallen	Seite 3
Veranstaltungs- und Kursübersicht	Seite 6
Veranstaltungen am Standort Heerbrugg	Seite 9
Veranstaltungen am Standort Pfäfers	Seite 10
Veranstaltungen und Kurse am Standort Sargans	Seite 12
Veranstaltungen und Kurse am Standort Uznach	Seite 32

Informationen zum Recovery College St.Gallen

Für wen ist das Recovery College St.Gallen?

Die Kurse des Recovery College St.Gallen richten sich an alle erwachsenen Menschen, sei dies mit einer eigenen psychischen Krisenerfahrung, Angehörige, Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie an alle weiteren Interessierten.

Kursprogramm

Das Kursprogramm wird halbjährlich in einem Frühjahres- und Herbstsemester geplant und durchgeführt. Das aktuelle Kursprogramm und weitere Informationen finden Sie auf der Website www.psychiatrie-sg.ch/recovery-college. Informationen erhalten Sie zudem unter der Telefonnummer 058 178 60 60.

Aufbau der Kurse

Während des Kurses wird sowohl Fachwissen bearbeitet als auch Erfahrungswissen zusammen mit den Kursteilnehmenden diskutiert. Die Kurse des Recovery College St.Gallen werden gemeinsam von Personen mit einer eigenen Krisenerfahrung und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt. Die einzelnen Kurse sind, wenn nicht anders ausgeschrieben, mehrteilig aufgebaut. Ein Besuch von einzelnen Modulen ist nicht möglich.

Die Kurse bestehen, sofern nicht anders beschrieben, inhaltlich aus aufeinander aufbauenden Modulen mit verbindlichen Folgeterminen.

Kosten

Die Kurse im Recovery College St.Gallen sollen allen Interessenten, ungeachtet deren finanziellen Möglichkeiten, zugänglich sein. Die Höhe der Kursgebühren richtet sich an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus. Entscheiden Sie selbst, in welcher Kategorie Sie den Kurs besuchen. Die beschriebenen Kurskosten sind bei mehrteiligen Kursen stets für alle Module gemeint.

basic	Für Menschen mit wenig Geld (zum Beispiel Studierende, Sozialhilfebeziehende) beträgt die Kursgebühr CHF 10.- pro Kurs.
regular	Für Privatpersonen beträgt die Kursgebühr je nach Dauer des Kurses zwischen CHF 10.- und CHF 100.-.
pro	Für Fachpersonen, die einen Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen, beträgt die Kursgebühr je nach Dauer des Kurses zwischen CHF 30.- und CHF 200.-.

Anmeldung

Am einfachsten, sich zu den Kursen anzumelden ist die Anmeldeplattform auf **www.psychiatrie-sg.ch/recovery-college**. Darüber hinaus sind Anmeldungen auch über die Telefonnummer 058 178 60 60 oder per Post möglich an:

Psychiatrie St.Gallen
Recovery College Süd
Klosterweg 1
7312 Pfäfers

Die Anzahl der Plätze in den Kursen ist begrenzt, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und bestätigt.

Veranstaltungsorte:

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie St.Gallen, (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Das Recovery College St.Gallen ist ein Angebot der Psychiatrie St.Gallen.

Kooperationspartner

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Ziel des Forums ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen, die Akteure in der Ostschweiz zu vernetzen und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu stärken.
www.ofpg.ch



Amt für Gesundheitsvorsorge St.Gallen

Die Gesundheit der St.Galler Bevölkerung schützen und fördern – das ist die Aufgabe des Amtes für Gesundheitsvorsorge. Dafür setzt das Amt in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen und Akteuren aus Gemeinden, Schulen und Betrieben Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention um.
www.sg.ch



Demenz Liechtenstein

www.demenz.li



Trialog Liechtenstein

Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige sowie Fachkräfte treffen sich zum Erfahrungsaustausch.
Jeden vierten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr in Schaan/FL
www.trialog-liechtenstein.li



Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Menschen in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch



Weitere Recovery Colleges

Recovery College Bern

www.recoverycollegebern.ch

Recovery College Ostschweiz

www.recoverycollege-ostschweiz.ch

Programmübersicht Herbstsemester 2023

«Mitschwingen, reindrängen, abhängen – Gruppendynamik verstehen» Dienstag, 22.8. / 29.8.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt» Skills – Umgang mit Anspannung und schwierigen Gefühlen / Aromatherapie, Donnerstag, 24.8.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
«Geschichten malen und erzählen – ein Perspektivenwechsel» Donnerstag, 31.8. / 7.9.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 13
«Suizidalität und Suizid im Alter» Referat anlässlich des Welttages der Suizidprävention Dienstag, 12.9.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 14
«Kinder psychisch belasteter Eltern» (Modul Fokus Kinder) Donnerstag, 14.9. / 21.9. / 28.9.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 15
«Sex – darüber spricht man (nicht)!» Montag, 18.9. / 25.9.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 16
Dienstagsreferat «Atypische Formen der Demenz» Dienstag, 19.9.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 17
«Nein! – Soziale Kompetenzen stärken» Mittwoch, 20.9. / 27.9.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 18
«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt» Peerarbeit / Suchtbehandlung, Donnerstag, 21.9.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
Dienstagsreferat «Demenz» Dienstag, 26.9.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Uznach	Seite 32
Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie» Dienstag, 3.10.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Uznach	Seite 33
«Sucht – lebenslänglich oder überwindbar?» Mittwoch, 4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10.2023, 18.15 bis 20.15 Uhr, Sargans	Seite 19
Tag der psychischen Gesundheit «Zu innerer Stärke finden», Lesung «Aus dem Dunkel ins Licht», musikalische Begleitung, Impulsreferat Dienstag, 10.10.2023, 19.00 bis 21.00 Uhr, Sargans	Seite 20

Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie» Dienstag, 10.10.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Heerbrugg	Seite 9
Infoveranstaltung «Recovery College» Donnerstag, 12.10.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 21
Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie» Dienstag, 17.10.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 22
«Demenz besser verstehen» Dienstag, 17.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11.2023, 17.30 bis 19.30 Uhr, Uznach	Seite 34
«Ernährung und psychische Gesundheit» Dienstag, 24.10. / 31.10.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 23
«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt» Soziale Kompetenzen / Sozialberatung während des Klinikaufenthaltes Donnerstag, 26.10.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
«Psychosen / Schizophrenie besser verstehen» Montag, 30.10. / 6.11. / 13.11.2023, 18.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 24
«Kinder psychisch belasteter Eltern» (Modul Fokus Eltern) Donnerstag, 2.11. / 9.11. / 16.11.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 25
«Wissen & Bewältigung – Umgang mit Demenz» Dienstag, 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.2023, 18.30 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 26
«WISE MIND – zwischen Achtsamkeit und Spiritualität» Mittwoch, 15.11. / 22.11. / 29.11.2023, 18.30 bis 21.00 Uhr, Sargans	Seite 27
«Resilienz – das Immunsystem meiner Seele» Dienstag, 22.11. / 29.11.2023, Donnerstag, 7.12.2023, 16.00 bis 19.00 Uhr, Sargans	Seite 28
«Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden» Donnerstag, 23.11. / 30.11.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 29
«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt» Was ist Psychotherapie? / Musiktherapie Donnerstag, 23.11.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10

«Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills» Montag, 27.11. / 4.12. / 11.12.2023, 18.30 bis 21.00 Uhr, Sargans	Seite 30
«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt» Medikamentöse Therapie / Die Bedeutung von Achtsamkeit für die psychische Gesundheit Donnerstag, 14.12.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
«Feiertage – zwischen Wunschdenken und Wirklichkeit» Montag, 18.12.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 31

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT HEERBRUGG

Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie»

Inhalt

Schizophrenie und Psychosen sind psychische Erkrankung, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stören und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führen können.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Psychosen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 10. Oktober 2023

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Christoph Arenz, Oberarzt, Abteilungsleiter Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie Sargans

N.N. Experte aus Erfahrung

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT PFÄFERS

«Blickpunkte – Psychiatrie erklärt»

Inhalt

Monatliches Informations- und Diskussionsforum. Es werden jeweils zwei Blickpunkte vorgestellt (verschiedene Therapieformen, Behandlungsschwerpunkte etc.). Im Anschluss können Fragestellungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfließen und gemeinsam diskutiert werden.

Zeit

jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Gebäude A6A

Kosten

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Informationen

Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Psychiatrie St.Gallen

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 24. August 2023

Blickpunkt 1: Skills – Umgang mit Anspannung und schwierigen Gefühlen
Thomas Riedl, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Aromatherapie
Annina Lampert, Aromatherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 21. September 2023

- Blickpunkt 1: Peerarbeit
Renata Bleichenbacher, Peer-Dozentin, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Suchtbehandlung
Natascha Eberle, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 26. Oktober 2023

- Blickpunkt 1: Soziale Kompetenzen
Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Sozialberatung während des Klinikaufenthalts
Daniel von Euw, Sozialarbeiter, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 23. November 2023

- Blickpunkt 1: Was ist Psychotherapie?
Keti Simmen, Leitende Psychologin, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Musiktherapie
Karin Hellemann, Musiktherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 14. Dezember 2023

- Blickpunkt 1: Medikamentöse Therapie
Regula Meinherz, Ärztliche Leiterin Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Die Bedeutung von Achtsamkeit für die psychische Gesundheit
Antonia Hansemann, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT SARGANS

«Mitschwingen, reindrängen, abhängen – Gruppendynamik verstehen»

Inhalt

Gruppendynamik beschreibt das Zusammenwirken, die wechselseitige Beeinflussung der Mitglieder einer Gruppe untereinander. Aber auch das Verhalten jedes Einzelnen zur Gruppe. Wie verhalte ich mich in Gruppen, was gelingt mir gut, was sind meine Stärken, wo fühle ich mich unverstanden, ziehe ich mich zurück? Während den beiden Kurstagen üben wir spielerisch praktische Beispiele und erkunden die eigene Gruppenrolle und Muster.

Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags 22. August / 29. August 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

Anmeldeschluss

18. August 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

«Geschichten malen und erzählen – ein Perspektivenwechsel»

Inhalt

Beim Malen kann in Ruhe eine Geschichte kreiert und diese in den einzelnen Schritten frei ausgedrückt werden. Beim Malen kann man sich gross oder klein fühlen, kann farbig oder uni bleiben, grad so, wie man möchte. Man darf anderen zuhören und die Geschichten geniessen. Und seine eigene Geschichte erzählen und sie wirken lassen.

Im Kurs malen Sie in sechs Schritten Geschichten nach Mooli Lahad (6 Piece Story), gemeinsam erzählen, hören, spüren und betrachten wir die Geschichten. Die Arbeit in Kleingruppen führt zu offensichtlichen und verborgenen Ressourcen.

Geschichten malen, erzählen und hören ermöglicht einen Perspektivenwechsel – auf mich, auf dich und die Welt.

Veranstaltungsdaten

jeweils donnerstags, 31. August / 7. September 2023

Zeit

18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/60

Anmeldeschluss

28. August 2023

Maximale Anzahl Personen

12

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, CAS Kreativmethoden in der Beratung

Margrith Kohler, Expertin aus Erfahrung

«Suizidalität und Suizid im Alter»

Referat anlässlich des Welttages der Suizidprävention

Inhalt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die International Association for Suicide Prevention (IASP) haben 2003 erstmals den 10. September als Welttag der Suizidprävention ausgerufen. Seitdem finden jährlich Aktionen und Veranstaltungen statt. Denn wenn jemand aus dem familiären oder sozialen Umfeld Suizid begeht, leiden seine Angehörigen oft jahre- oder ein Leben lang unter dem Verlust.

Alt werden ist nicht einfach. Insbesondere in der heutigen Gesellschaft werden Werte wie Jugendlichkeit, Fitness und Mobilität hoch geschätzt. Ältere Menschen können zunehmend unter chronischen Schmerzen leiden, der Alltag macht ihnen zu schaffen. Oder sie verlieren Menschen in ihrem Freundeskreis, die Partnerin oder den Partner, werden einsam, verzweifelt.

Viele Lebensumstände, mit denen man im Alter konfrontiert ist, können zu Krisen und in weiterer Folge etwa zu Depressionen und Suizidalität führen. Im Referat wird auf die Fragestellung der Daseinsberechtigung von älteren Menschen, auch im Zusammenhang mit Pflegebedürftigkeit, den Sinn des Lebens im Alter sowie auf Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfsangebote eingegangen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 12. September 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Regula Meinherz, Ärztliche Leiterin Standort Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen

«Kinder psychisch belasteter Eltern» (Modul Fokus Kinder)

Inhalt

Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil wurden früher oft als die vergessenen Angehörigen bezeichnet. Dabei weiss man, dass sich Eltern dann auf Hilfsangebote einlassen können, wenn sie sich in ihrer Elternschaft ernst genommen fühlen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen der Elternschaft im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen und unterstützt die Eltern in der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kompetenzen.

Ein Modul der Elterngruppe hat die Situation und Belastungen der Kinder im Fokus, das andere Modul den Fokus auf die Situation und Belastungen der Eltern. Die beiden Module können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte melden Sie sich für die einzelnen Module separat an.

Veranstaltungsdaten

jeweils donnerstags, 14. September / 21. September / 28. September 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

12. September 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Andrea Koller, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, CAS Kreativmethoden in der Beratung

Margrith Kohler, Expertin aus Erfahrung

«Sex – darüber spricht man (nicht)!»

Inhalt

Reden über Sexualität schafft emotionale Nähe. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, über Sexualität zu sprechen. Die Fähigkeit, über Sex zu reden und dies auch zu tun, ist zudem stark mit dem Ausmass an Selbstbestimmung in einer Beziehung verknüpft. Dieses wiederum wirkt sich auf die Qualität des Sexuallebens aus.

Im Kurs gehen wir auf die Fragen ein, was einen hemmt, über Sexualität zu reden und wie es gelingen kann, das Thema anzusprechen.

Veranstaltungsdaten

jeweils montags, 18. September / 25. September 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

Anmeldeschluss

15. September 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Vera Good-Hobi, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, Sexualtherapeutin
N.N. Expertin aus Erfahrung

Dienstagsreferat «Atypische Formen der Demenz»

Inhalt

Bei der Alzheimer-Krankheit treten in den meisten Fällen vor allem Gedächtnisprobleme auf. Es gibt jedoch eine Reihe atypischer Varianten der Krankheit, die mehrheitlich bei Menschen unter 65 Jahren beginnen. Dort können anstelle von Gedächtnisproblemen schwerpunktmässig Defizite in der Sprache, der planerischen Fähigkeiten oder der räumlichen Wahrnehmung auftreten. Bei anderen atypischen Formen stehen Veränderungen im Verhalten oder der motorischen Leistungen im Vordergrund.

Weiterführend wird ein Kurs mit vier Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 19. September 2023

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz Liechtenstein

N.N. Expertin aus Erfahrung

«Nein! – Soziale Kompetenzen stärken»

Inhalt

Freundschaften knüpfen, Kompromisse eingehen, Kritik annehmen: All diese Fähigkeiten gehören zu den sozialen Kompetenzen, die wir erlernt und verinnerlicht haben. Den einen gelingt es besser, Grenzen zu setzen oder Bedürfnisse zu äussern, den andern weniger.

Im Kurs setzen wir uns mit unseren eigenen Fähigkeiten, sich sozial kompetent zu verhalten auseinander und beschäftigen uns damit, wie es gelingen kann, diese zu fördern.

Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs, 20. September / 27. September 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

Anmeldeschluss

18. September 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, CAS Kreativmethoden in der Beratung

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

«Sucht – lebenslänglich oder überwindbar?»

Inhalt

Das Thema Sucht betrifft wohl alle Menschen – ob als direkt Betroffene oder Angehörige. Sucht ist eine Bürde, die ganze Familien zerstören kann. Oft wird sie verheimlicht und vertuscht. Dabei kann Transparenz und Offenheit der Beginn von Veränderungen bedeuten, welche sehr weitreichend sein können.

Die Kursmodule sind unterlegt mit anschaulichen Erfahrungsberichten einer Fachperson und eines direkt Betroffenen. In den einzelnen Modulen werden Ursachen, Symptome, Behandlung, Selbstfürsorge, Kommunikation, Selbstwert, Schuldgefühle, Grenzen und realistische Erwartungen thematisiert.

Kursdaten

jeweils mittwochs 4. Oktober / 11. Oktober / 18. Oktober / 25. Oktober 2023

Zeit

18.15 bis 20.15 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10.-/50.-/200.-

Anmeldeschluss

2. Oktober 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Natascha Eberle, Pflegefachfrau im Suchtbereich, Psychiatrie St.Gallen
Michel Sutter, Experte aus Erfahrung und selbständiger Peer

«Tag der psychischen Gesundheit – zu innerer Stärke finden»

Inhalt

Der 10. Oktober gilt weltweit als internationaler Tag der psychischen Gesundheit. Anlässlich diesem Aktionstag findet am Standort Sargans ein Anlass zum Thema «zu innerer Stärke finden» statt. Menschen zeigen und berichten, wie sie wieder zu ihrer inneren Stärke gefunden haben. In einem anschliessenden Podiumsgespräch diskutieren die Referent:innen Aspekte der wiedergewonnenen inneren Stärke und beantworten Fragen aus dem Publikum.

«Aus dem Dunkel ins Licht»

Lesung mit Alex Quaderer

Musik

Janine Gassner & Friend

«Zu innerer Stärke finden», Impulsreferat Renata Bleichenbacher

Veranstaltungsdatum

Montag, 10. Oktober 2023

Zeit

19.00 bis 21.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Infoveranstaltung Recovery College St.Gallen

Inhalt

Das Infotreffen richtet sich an alle, die mehr über das Recovery College St.Gallen erfahren möchten. Während des Treffens erhalten Sie Informationen zum Recovery College, zum Inhalt und Aufbau der einzelnen Kurse. Sie können sich persönlich über das Recovery College St.Gallen informieren, Fragen stellen und uns besser kennenlernen.

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 12. Oktober 2023

Zeit

18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

10. Oktober 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie»

Inhalt

Schizophrenie und Psychosen sind psychische Erkrankung, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stören und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führen können.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Psychosen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 17. Oktober 2023

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Christoph Arenz, Oberarzt, Abteilungsleiter Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie Sargans

N.N. Experte aus Erfahrung

«Ernährung und psychische Gesundheit»

Inhalt

Studien zeigen auf: Wer sich ungesund ernährt, fühlt sich auch psychisch häufig angeschlagen. Oft kann man bei einer Umstellung seiner Ernährung sein mentales Befinden rasch verbessern. Dabei gilt es auch, auf sein Körpergefühl zu hören und bewusst zu essen.

Im Kurs zeigen wir auf, welche Ernährungsgewohnheiten sich förderlich auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags 24. Oktober / 31. Oktober 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

Anmeldeschluss

20. Oktober 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Petra Di Pierri, Ernährungsberaterin Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

«Psychosen / Schizophrenie besser verstehen»

Inhalt

Schizophrenie und Psychosen sind psychische Erkrankung, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stören und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führen können. Dabei kann die Erkrankung nicht nur für Betroffene gravierende Auswirkungen haben, sondern auch das soziale Umfeld ist stark betroffen.

Im Kurs gehen wir vertieft darauf ein, welche Umgang mit der Erkrankung hilfreich sein und wie das Zusammenleben gelingen kann. In den einzelnen Modulen werden Selbstfürsorge, Kommunikation, Selbstwert, Schuldgefühle, Grenzen und realistische Erwartungen thematisiert.

Veranstaltungsdaten

jeweils montags 30. Oktober / 6. November / 13. November 2023

Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

Kursort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/150

Anmeldeschluss

26. Oktober 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Laura Regli, Expertin aus Erfahrung

«Kinder psychisch belasteter Eltern» (Modul Fokus Eltern)

Inhalt

Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil wurden früher oft als die vergessenen Angehörigen bezeichnet. Dabei weiss man, dass sich Eltern dann auf Hilfsangebote einlassen können, wenn sie sich in ihrer Elternschaft ernst genommen fühlen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen der Elternschaft im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen und unterstützt die Eltern in der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kompetenzen.

Ein Modul der Elterngruppe hat die Situation und Belastungen der Kinder im Fokus, das andere Modul den Fokus auf die Situation und Belastungen der Eltern. Die beiden Module können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte melden Sie sich für die einzelnen Module separat an.

Veranstaltungsdaten

jeweils donnerstags, 2. November / 9. November / 16. November 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

30. Oktober 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Sara Deplazes, Pflegefachfrau
Margrith Kohler, Expertin aus Erfahrung

«Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz»

Inhalt

Kurs für betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Demenz Liechtenstein.

Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags, 7. November, 14. November, 21. November, 28. November 2023

Zeit

18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

3. November 2023

Moderation

Claudia Murk, Pflegefachfrau und Gerontobeauftragte, Psychiatrie St.Gallen
Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz Liechtenstein

Anmeldung

Sekretariat Psychiatrie St.Gallen Standort Sargans

E-Mail sargans@psychiatrie-sg.ch oder Telefon 058 178 72 00

Informationen

Claudia Murk, Psychiatrie St.Gallen Standort Sargans

E-Mail claudia.murk@psychiatrie-sg.ch oder Telefon 058 178 72 00

«WISE MIND – zwischen Achtsamkeit und Spiritualität»

Inhalt

Achtsamkeit ist im Buddhismus verwurzelt. Alle Religionen nutzen Achtsamkeitspraktiken. Auch die moderne Psychotherapie nutzt Achtsamkeit, um die Wahrnehmung der eigenen Emotionen zu verbessern, Abstand zu automatischen Verhaltensweisen zu entwickeln und eine akzeptierende, wertschätzende und verbundene Einstellung zu sich und der Welt zu pflegen.

„It's all about wise mind“: In den letzten aktiven Jahren hatte Marsha Linehan dieses Konzept zunehmend ins Zentrum der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) gestellt.

Wise Mind ist eine in jedem Menschen innewohnende und universelle Erfahrungsquelle, die uns Menschen mit allen anderen Wesen der Erde und des Universums verbindet. Und das macht Wise Mind von Natur aus für alle Menschen zugänglich. In diesem Kurs werden wir den Wise Mind anhand von Meditation und Imagination stärken, indem wir die vier sogenannten "Erhabenen Geisteshaltungen" ein- und ausüben. Diese sind schon in den ältesten überlieferten buddhistischen Texten (Pali-Kanon) beschrieben und beinhalten ganz konkrete Lehren und Praktiken: die Liebende Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfühlende Freude (mudita) und Gleichmut (upekkha).

Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs, 15. November / 22. November / 29. November 2023

Zeit

18.30 bis 21.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/150

Anmeldeschluss

13. November 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Erich Roffler, Bewegungstherapeut und DBT- Therapeut sowie Experte aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

Sonja Scherrer, Pflegefachfrau und DBT- Therapeutin sowie Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

«Resilienz – Das Immunsystem meiner Seele»

Inhalt

Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel dazu ist es, Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen. Mit kurzen, theoretischen Inputs und kleinen, feinen Tools aus dem Resilienz-Methoden-Koffer werden Ihre Stärken und Fähigkeiten (neu) angeregt und beflügelt. Sie schaffen Bewusstsein für all das, was bereits da ist... und werden über sich selbst staunen. Sind Sie bereit für diese grossartige Reise?

Wir alle kennen Krisen, hohe Belastungen und den täglichen Druck und wünschen uns dabei mehr „Widerstandsfähigkeit“ und „Flexibilität“, um mit ebensolchen Situationen gelassener und leichter umgehen zu können. Doch woher nehmen wir diese Fähigkeiten? Warum gelingt es den einen Menschen besser, mit Herausforderungen umzugehen als den anderen? Und wie viel Widerstandskraft ist eigentlich gesund? In diesem Workshop werden Sie erste Antworten zu diesen Fragen finden. Und gleichzeitig stärken Sie Ihr Immunsystem für die Seele.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 22. November / Mittwoch 29. November / Donnerstag 7. Dezember 2023

Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/150

Anmeldeschluss

20. November 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Daniela Grella, Systemische Beraterin und Coach, Resilienz-Beraterin und Coach
Doris Moser, Wegbegleiterin und Expertin aus Erfahrung

«Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden»

Inhalt

An zwei Kursabenden lernen Sie einen Teil des Kommunikationsmodells «Gerechtes Sprechen» anhand von praktischen Beispielen kennen und üben dieses in Ihrem Alltag.

Rasch werden Sie feststellen, wie befreiend es ist, zu sagen, was Sie denken. Wie zielführend es ist, den Zwang des Müssens hinter sich zu lassen – indem Sie entscheiden zu tun, was Sie wollen. Es macht Spass, anhand von Sprache die persönliche Weiterentwicklung zu gestalten.

Dieser Kurs ist eine Weiterführung des Kurses vom Frühjahr 2023. Es sind jedoch keine Vorkenntnisse notwendig.

Veranstaltungsdaten

jeweils donnerstags, 23. November / 30. November 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

Anmeldeschluss

21. November 2023

Maximale Anzahl Personen

10

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, Zusatzausbildung im Kommunikationsmodell «Gerechtes Sprechen» und CAS Kreativmethoden in der Beratung
Michèle Uehli, Expertin aus Erfahrung

«Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills»

Inhalt

Viele Menschen neigen in stressvollen Situationen zu ungünstigem oder impulsivem Handeln. Sie versuchen, die emotionale Anspannung mit Verhaltensweisen zu bewältigen, welche selbstschädigend sind und die Beziehungen belasten, etwa Selbstverletzung, übermässiger Alkohol- / Drogenkonsum oder verbale Verletzungen. Häufig fühlen sich Betroffene wie auch das Umfeld in solchen Situationen hilflos. In diesem Kurs wird der Weg zu einer achtsamen und wohlwollenden Grundhaltung aufgezeigt, das Zusammenspiel zwischen Denken, Fühlen und Handeln erklärt, der Umgang mit herausfordernden Situationen diskutiert sowie Strategien (Skills) erarbeitet und vermittelt.

Veranstaltungsdaten

jeweils montags, 27. November / 4. Dezember / 11. Dezember 2023

Zeit

18.30 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/150

Anmeldeschluss

24. November 2023

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Riedl, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen und zertifizierter DBT-Therapeut

Heike Kranz, Peer-Mitarbeiterin, Psychiatrie St.Gallen und Expertin aus Erfahrung

«Feiertage – zwischen Wunschdenken und Wirklichkeit»

Inhalt

Weihnachten – das Fest der Liebe. Geschäfte und Werbung überfluten uns mit Geschenkideen und Idealvorstellungen einer harmonischen Zeit im Kreise seiner Lieben. Doch oft zeigt sich ein ganz anderes Bild. Die besinnliche Adventszeit ist hektisch, die Spannung vor den Festtagen steigt, Unbehagen und Konflikte schleichen sich ein.

Was brauche ich, um die Festtage gut zu überstehen, welche Aspekte gilt es zu berücksichtigen, welche Strategien helfen, um Stress und Enttäuschungen zu reduzieren? Im Kurs werden die verschiedenen Erfahrungen diskutiert und gangbare Wege erarbeitet.

Veranstaltungsdatum

Montag 18. Dezember 2023

Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 5/10/20

Anmeldeschluss

15. Dezember 2022

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT UZNACH

Dienstagsreferat «Demenz»

Inhalt

Demenz ist ein Thema, das in der letzten Zeit sehr aktuell geworden ist – und bleiben wird. Dies zeigt sich in allen Medien und allenfalls auch in der persönlichen Wahrnehmung des Umfeldes. Allenfalls stelle ich auch bei mir Veränderungen fest? Was ist zu tun?

Weiterführend wird ein Kurs mit vier Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 26. September 2023

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Kathrina Bächtle, Ergotherapeutin, Ambulatorium Alters- und Neuropsychiatrie Uznach

Stephan Kudrnovsky-Moser, Oberarzt, Abteilungsleiter Ambulatorium Alters- und Neuropsychiatrie Uznach

Dienstagsreferat «Psychose / Schizophrenie»

Inhalt

Schizophrenie und Psychosen sind psychische Erkrankung, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stören und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führen können.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Psychosen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 3. Oktober 2023

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Christoph Arenz, Oberarzt, Abteilungsleiter Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie Sargans

N.N. Experte aus Erfahrung

«Demenz besser verstehen»

Inhalt

Im fünfteiligen Kurs lernen Sie von Demenz betroffene Menschen besser zu verstehen, mit geeigneter Kommunikation auf sie zuzugehen und herausforderndes Verhalten leichter zu meistern. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell.

Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags, 17. Oktober / 24. Oktober / 31. Oktober / 7. November / 14 November 2023

Zeit

17.30 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei

Anmeldeschluss

13. Oktober 2023

Moderation

Kathrina Bächtle, Ergotherapeutin, Ambulatorium Alters- und Neuropsychiatrie Uznach und weitere Moderator:innen

Anmeldung

Sekretariat Psychiatrie St.Gallen Standort Uznach

E-Mail uznach@psychiatrie-sg.ch oder Telefon 058 178 76 11

Informationen

Kathrina Bächtle, Psychiatrie St.Gallen Standort Uznach

E-Mail katharina.baechtle@psychiatrie-sg.ch oder Telefon 058 178 76 11

Eigene Notizen

Anmeldung

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne entgegen unter www.psychiatrie-sg.ch/recovery-college, per E-Mail an recovery-college@psychiatrie-sg.ch oder telefonisch unter +41 58 178 60 60.

Standorte

Psychiatrie St.Gallen

Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie St.Gallen

Tiefrietstrasse 18, 7220 Sargans

Psychiatrie St.Gallen

Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Psychiatrie St.Gallen

Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Kontakt

Thomas Lampert

Telefon +41 58 178 63 21

thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch

Detaillierte Informationen zu allen Kursen finden Sie unter:
psychiatrie-sg.ch/recovery-college

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge 

Detailinfos zu allen Kursen:
[psychiatrie-sg.ch/
recovery-college](http://psychiatrie-sg.ch/recovery-college)

